FITNESS PRO. ALINCO

トレッドミル1014

AFW1014

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、トレッドミル1014「AFW1014」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

●本製品は、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うときは、必ず安全キーを装着してください。

●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品等を保護する為に強制的に電源供給を停止させる機能がついています。その時には、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、ご自身が安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。

●また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認した上でご使用ください。

●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでお止めください。

●速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こす恐れがありますのでお止めください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止の為本機の下には
必ず、静電気の帯びにくい素材のマットを敷いてください。

マットの素材　○良いもの：木綿、麻など
　　　　　　　×ダメなもの：ナイロン、ポリエステル、ポリエチレン、ウールなど

弊社では床を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しておりますので、
お買い上げいただいた販売店もしくは弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告事項

⚠ 警告

1. 本製品は家庭用のトレッドミルです。学校・スポーツジム・業務用等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行からジョギングまで幅広い運動を行えますが、ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医用電気機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方はご使用にならないでください。
ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. **本機の連続使用耐久時間は、最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。**
7. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立・設置時の注意・警告事項

⚠ 警告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 組立・設置完了後の試運転及び、ご使用中は、ローラーや走行ベルト等の駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないようにご注意ください。
3. 本製品の組立・設置の際には、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。また、床面を保護するマットをご使用ください。
4. 組立・設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外す時には、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
5. 安全のため、組立・設置の際には必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
6. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。
7. 使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は走行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。

⚠ 注意

1. 組立・設置前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
2. 走行板を開閉する時には、必ず開閉ロックでしっかりと固定されていることをご確認ください。
3. 組立・設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないか十分にご確認ください。

電動機器の警告事項

―― 本製品はAC100V電源を使用します ――

⚠ 警告

1. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
2. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
3. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
4. 使用されないときや、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
6. 本製品の連続30分以上のご使用や、走行ベルトの回転に逆らうようなご使用はお止めください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
7. 本製品の使用を中止するときには、安全キーをはずしてから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。

8. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなる恐れがあり、部品等の劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がりません。

使用中の注意・警告事項

⚠ 警　告

1. ご使用前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前には、必ず開閉ロックで固定されており、本体支柱が、ガタつかないことをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
4. **裸足・靴下・ストッキング等で本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**
必ず、ゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。運動靴をはかずに使用された場合、足の巻き込みやケガ、事故の原因になります。
5. 乗降する際、サイドハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
9. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
7. 安全のため、使用中以外でも走行ベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
8. 本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。
9. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
10. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
11. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、骨折、その他心身の異常)
12. **ご使用中は必ず、サイドハンドルをにぎって使用してください。**
13. 本製品は自動運転のトレッドミルです。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本機から離れる様にしてください。
14. 健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
15. **安全のため、始動時には走行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上確認してから乗ってください。**
16. 高速で走行ベルトが作動している状態では、決して乗らないでください。
17. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
18. 本製品をご使用される前には、本製品の下や周囲に走行ベルトに巻き込むような物がないか確認してください。
19. 後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマット等を敷いてください。また直接、床材(塩化ビニル樹脂等)の上にて使用した場合、設置面の材質によって床材が変色する場合があります。**特に、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。(弊社では専用マットを別売しております)
3. 運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。
4. 使用中に走行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちに走行ベルトを調節してください。
5. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ(雑音)が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. お手入れの際には必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
3. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますので、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管・移動についての注意・警告事項

⚠ 警　告

1. 本体を横向きにしないでください。サイドハンドル部等が破損します。万が一、横向きにする必要がある場合は、本体支柱をフロントレッグに固定する、あるいは、走行板を開閉ロックで本体に固定してください。
誤った方法にて横置きにすると、フロントレッグが開き本体支柱取付部等で手指をはさむ恐れがあります。
2. 保管場所は本製品でつまずかないような場所におき、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
3. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
4. 長期間ご使用になられますと。サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

⚠ 注　意

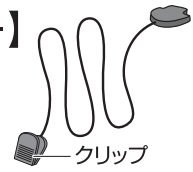
1. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、走行ベルト下デッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

警告・注意事項

■運動前の注意

走行ベルトの上に乗った状態でスタートしない。

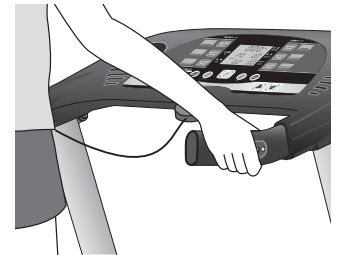
始動時には、両足を走行ベルト左右のステップの上に乗せてスタートします。走行ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。
足を乗せた際にバランスを崩す恐れがありますので、サイドハンドルをしっかり握り、慎重に足を乗せてください。
また、高速で走行ベルトが動いた状態では決して乗らないでください。

【安全キー】

クリップ

安全キーを装着する。

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで胸元あたりに取り付けてください。

運動中はサイドハンドルを握る。

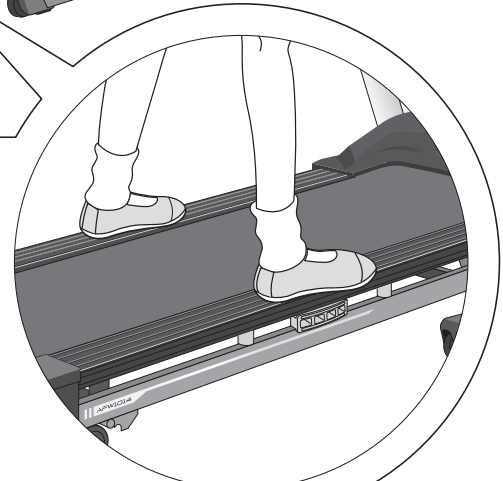
サイドハンドルを握らないで運動した場合、転倒など、事故やケガの原因となります。

サイドハンドル

ステップ

走行ベルト

ローラー

裸足・靴下・ストッキングなどで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガや事故の原因になります。

警告・注意事項

■運動中の注意

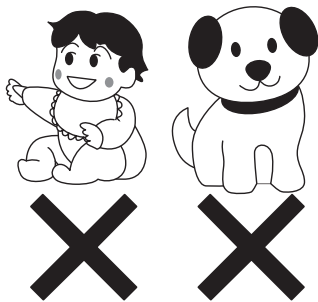
裸足・靴下・ストッキングなどで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガや事故の原因になります。

完全に停止するまで、サイドハンドルから手を離さない。

運動終了時、走行ベルトが完全に停止するまでサイドハンドルをしっかり握り、サイドハンドルから手を離さないでください。

後ろ向きで使用しない。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

ローラーや走行ベルト等の回転部分に触れない。

手足や髪の毛などを巻き込まないようにご注意ください。

子供に触らせない。

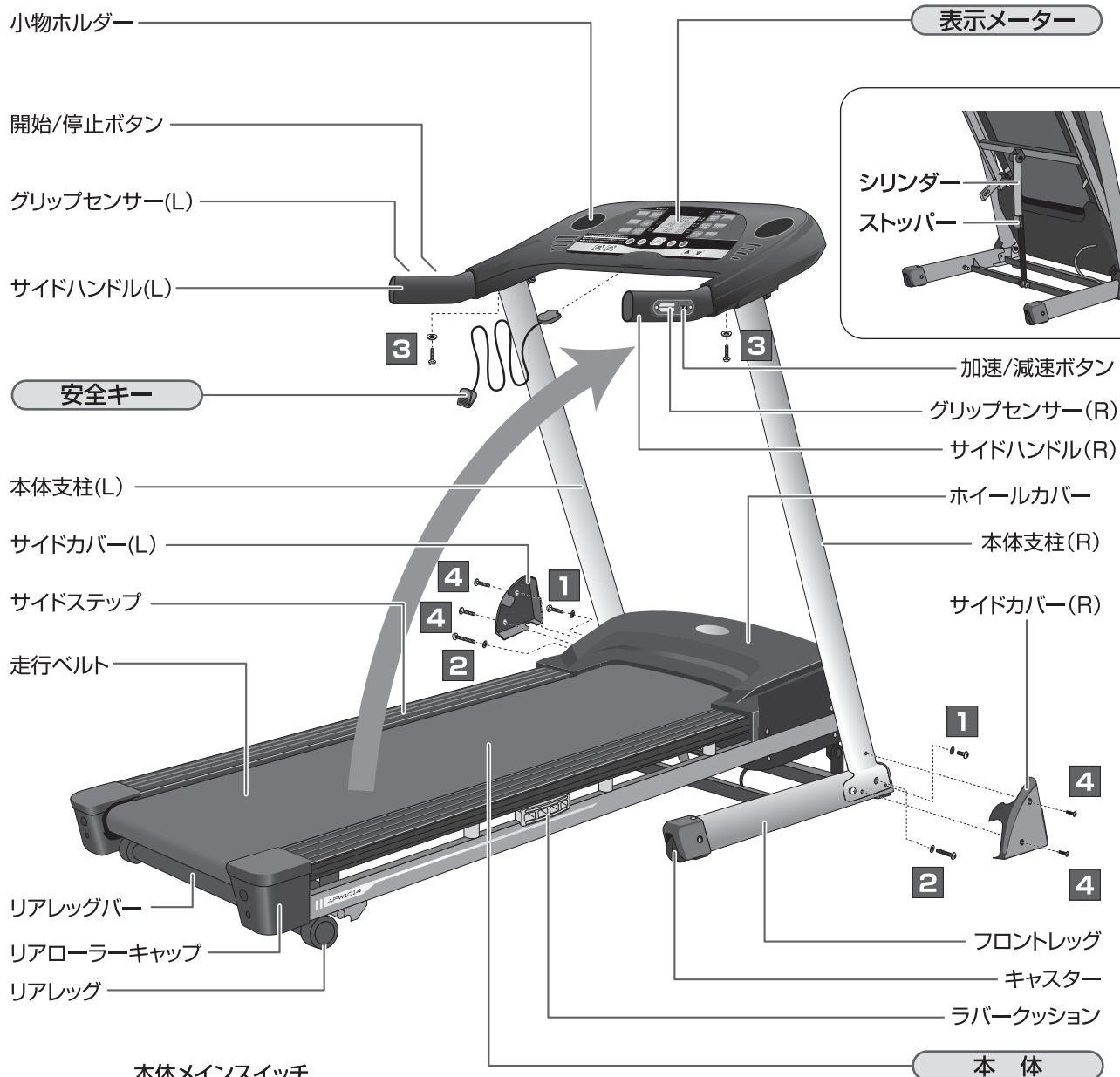
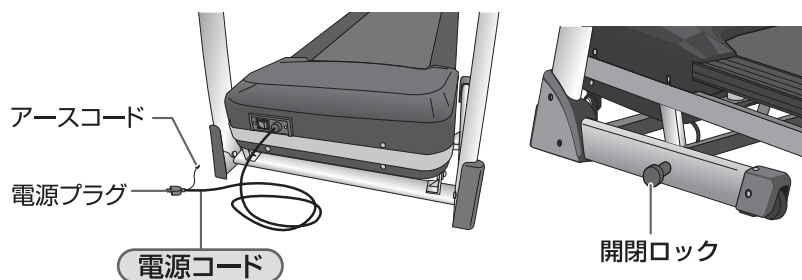
使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないようご注意ください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

小物ホルダー
表示メーター
開始/停止ボタン
シリンダー
ストッパー
グリップセンサー(L)
サイドハンドル(L)
3
3
安全キー
加速/減速ボタン
グリップセンサー(R)
サイドハンドル(R)
本体支柱(L)
ホイールカバー
本体支柱(R)
サイドカバー(L)
4
1
サイドステップ
4
サイドカバー(R)
2
走行ベルト
1
4
2
4
リアレッグバー
リアローラーキャップ
リアレッグ
フロントレッグ
キャスター
ラバークッション
本　体

本体メインスイッチ

サイズ（組立状態）: W 715 × D 1,380 × H 1,160 mm
サイズ（折りたたみ状態）: W 715 × D 810 × H 1,260 mm
走　　行　　面 : W 400 × D 1,100 mm
速 度 調 節 幅 : 1.0〜12.0km/h
傾　斜　角　度 : 約0°/1.5°/3°（3段階）
重　　　　　量 : 約42.0kg
電源/最大消費電力: AC100V/800W

付属品

1	本体支柱取付用ボルト短+平ワッシャー×2組
2	本体支柱取付用ボルト長+平ワッシャー×2組
3	ハンドル取付用ボルト短+波ワッシャー×2組
4	サイドカバー取付用ビス×4本

付属工具
1本

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

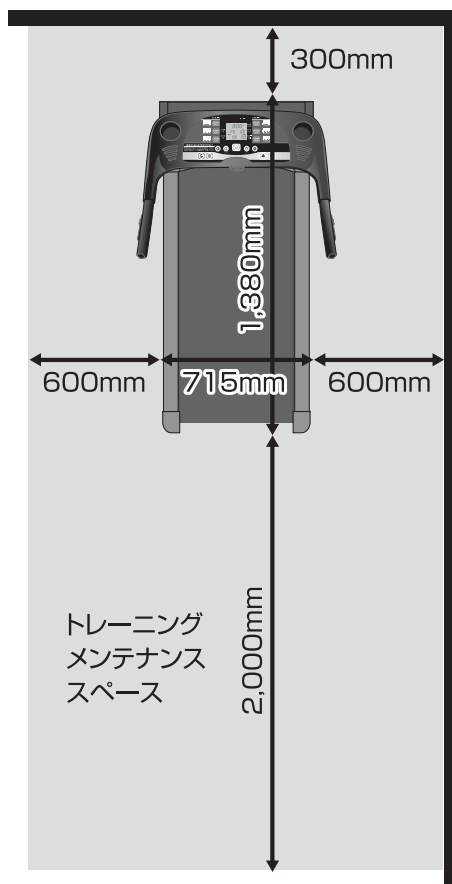
次のような場所への設置は避けてください。

1.設置場所の床強度が弱い。
2.屋外及び直射日光が当たる場所。
3.高温多湿の場所。
4.傾斜のある場所。
5.設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本製品の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマット等を敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には下図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

⚠ 注 意

※走行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご注意ください。
※運動する際は、必ず走行板が開閉ロックでしっかり固定されているかご確認ください。

⚠ 警 告

※折りたたみ時は、走行板が開閉ロックでしっかり固定されているかご確認ください。
走行板が倒れる場合があり、大変危険です。

※走行板を上げ降ろしする時には、必ず最後まで走行板（リアローラーキャップ部）から手を離さないでください。

電源について

本製品はAC100V電源を利用します。
本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの設置は感電の恐れがあります。

⚠ 注 意

電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

1 本体支柱を固定します

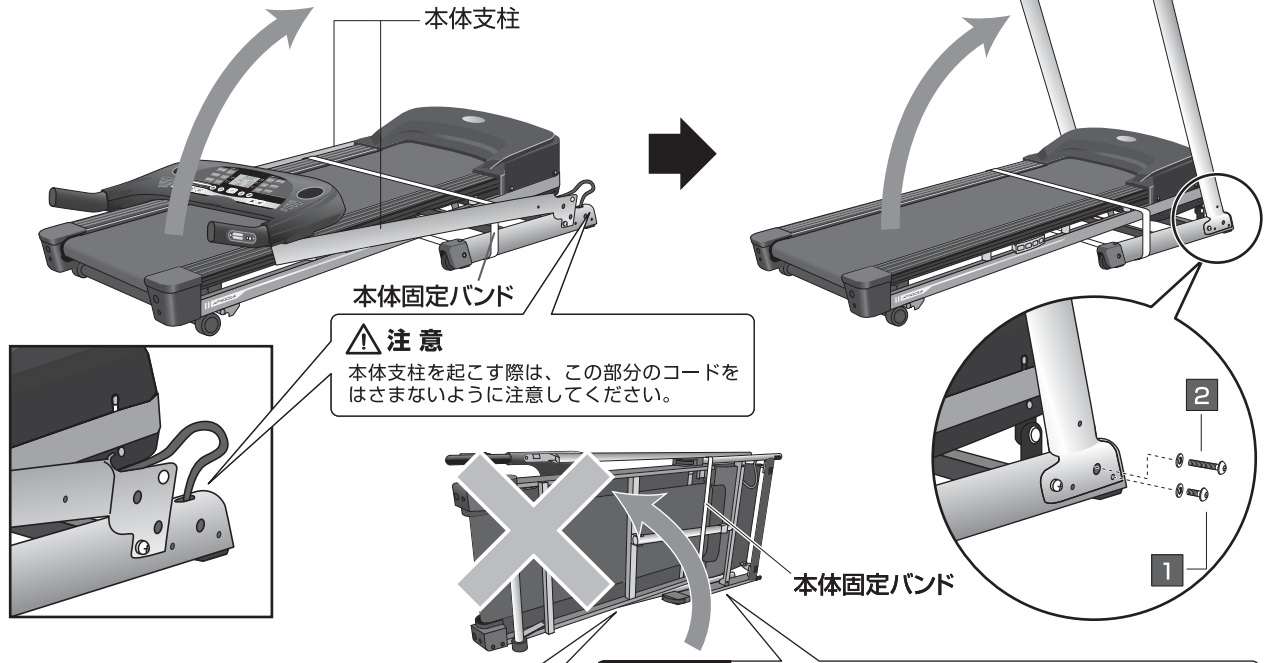
本体支柱を起こし、1 本体支柱取付用ボルト短＋平ワッシャーと
2 本体支柱取付用ボルト長＋平ワッシャーで固定します。

本体支柱

本体固定バンド

⚠注 意
本体支柱を起こす際は、この部分のコードをはさまないように注意してください。

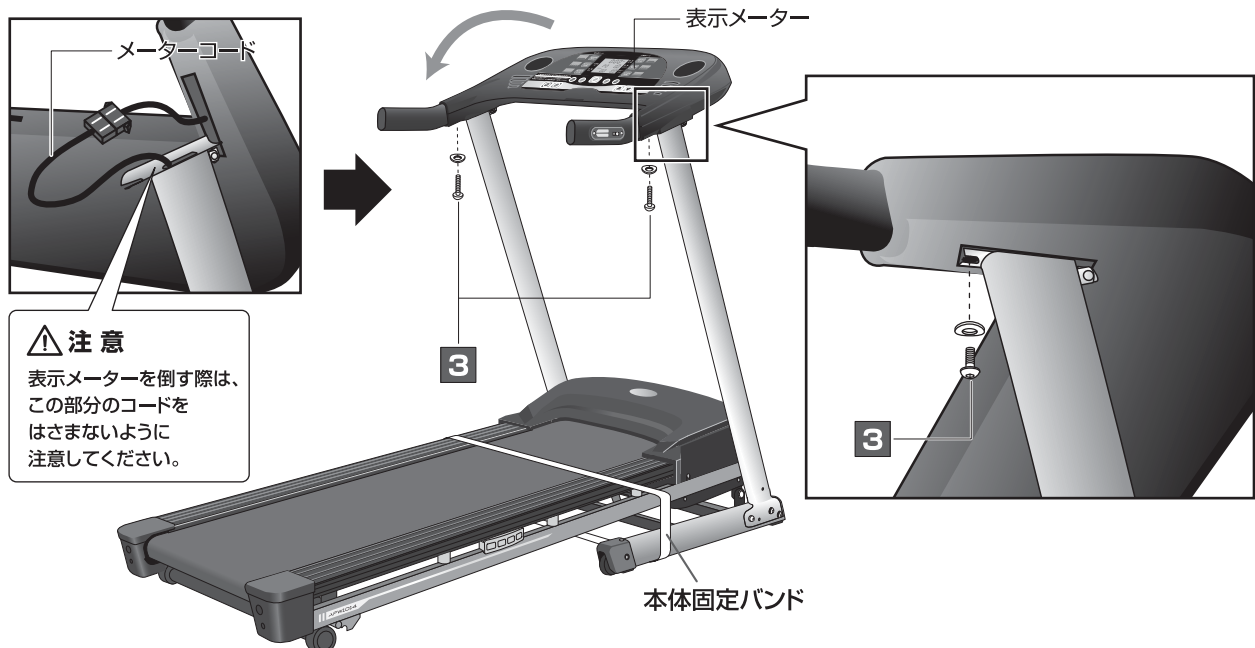
2

1

本体固定バンド

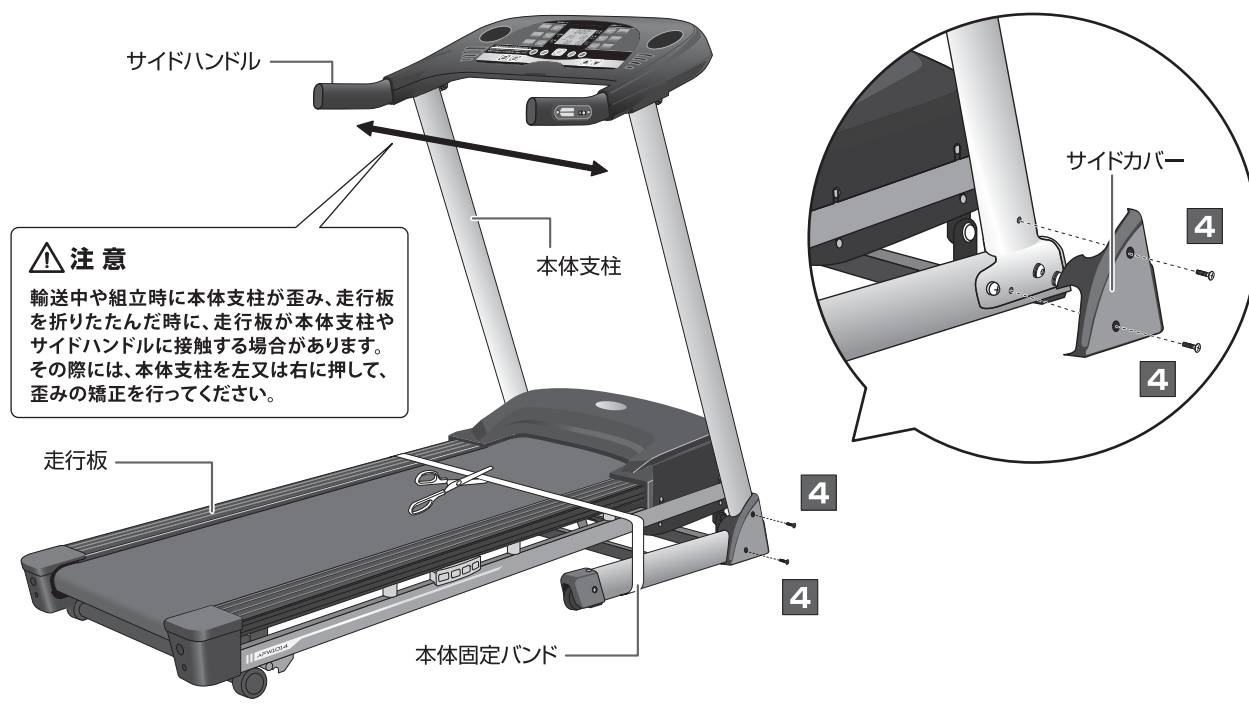
⚠警 告
本体を決して横向きにしないでください。フロントレッグが開き手指等をはさむ恐れがあります。

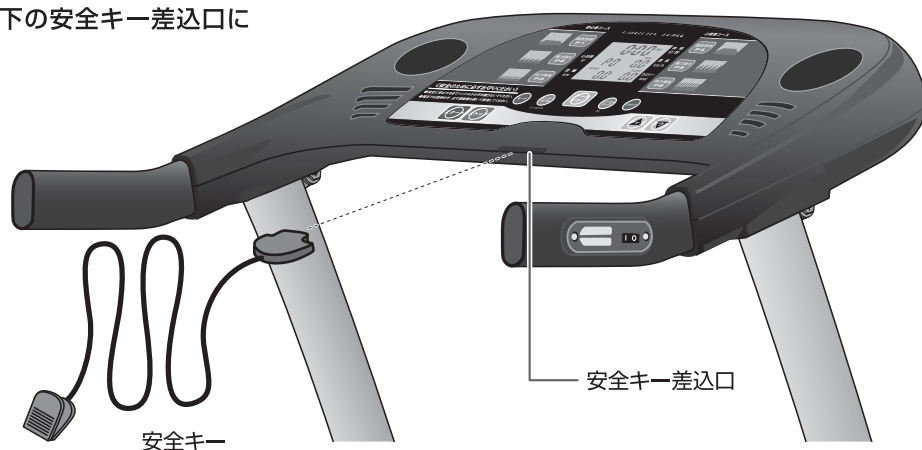
⚠警 告
本体固定バンドは、本体を水平にした状態で切ってください。
本体を横置きにした状態で切ると、フロントレッグが開き、本体支柱取付部等で手指等をはさむ恐れがあります。

2 表示メーターを固定します

表示メーターを下図のように起こし、3 ハンドル取付用ボルト短＋波ワッシャーで固定します。

組立手順 （床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

3 サイドカバーを取り付け、本体固定バンドを切断します

左右のサイドカバーを下図のように 4 サイドカバー取付用ビス（左右各2本）で取り付けます。

4 安全キーをセットします

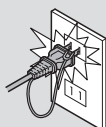
安全キーをメーター中央下の安全キー差込口に差し込みます。

アースの取付について 本製品の電源コードにはアースコード（緑色のコード）がついています。

このアースコードは漏電や落雷から本体内部の回路を守る為についていますが、本機を設置する場所にアースを接続するところが無い場合でも、以下の点にご注意して頂ければ問題ありません。

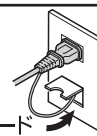
▶ ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

▶ 雷が鳴り出した場合はすぐに使用を止めて電源プラグをコンセントから抜いてください。

（※上記の注意点は、アースコードを接続している場合にもお守りください。）

警 告 電源コードをコンセントに差し込む際、誤ってアースコードも一緒に差し込まないよう注意してください。

コンセントにアース端子がある場合

電源プラグ先から出ている緑色のアースコードをコンセントのアース先端に取り付けます。

アースコード

表示メーターの機能

この表示メーターは、時間・心拍数・速度・距離・カロリーを個別にデジタル表示します。

ワンタッチプログラム選択ボタン

プログラムを設定する場合に使用します。
初心者コース（左側）：P1/P2/P3
上級者コース（右側）：P4/P5/P6

小物ホルダー

ドリンクボトルや小物などが入ります。

固定表示部

TIME 時間(分:秒)

運動経過時間を表示します。

PULSE 心拍数(拍/分)

グリップセンサーを握っている時は心拍数を表示します。
※心拍測定時以外は、プログラム番号を表示します。

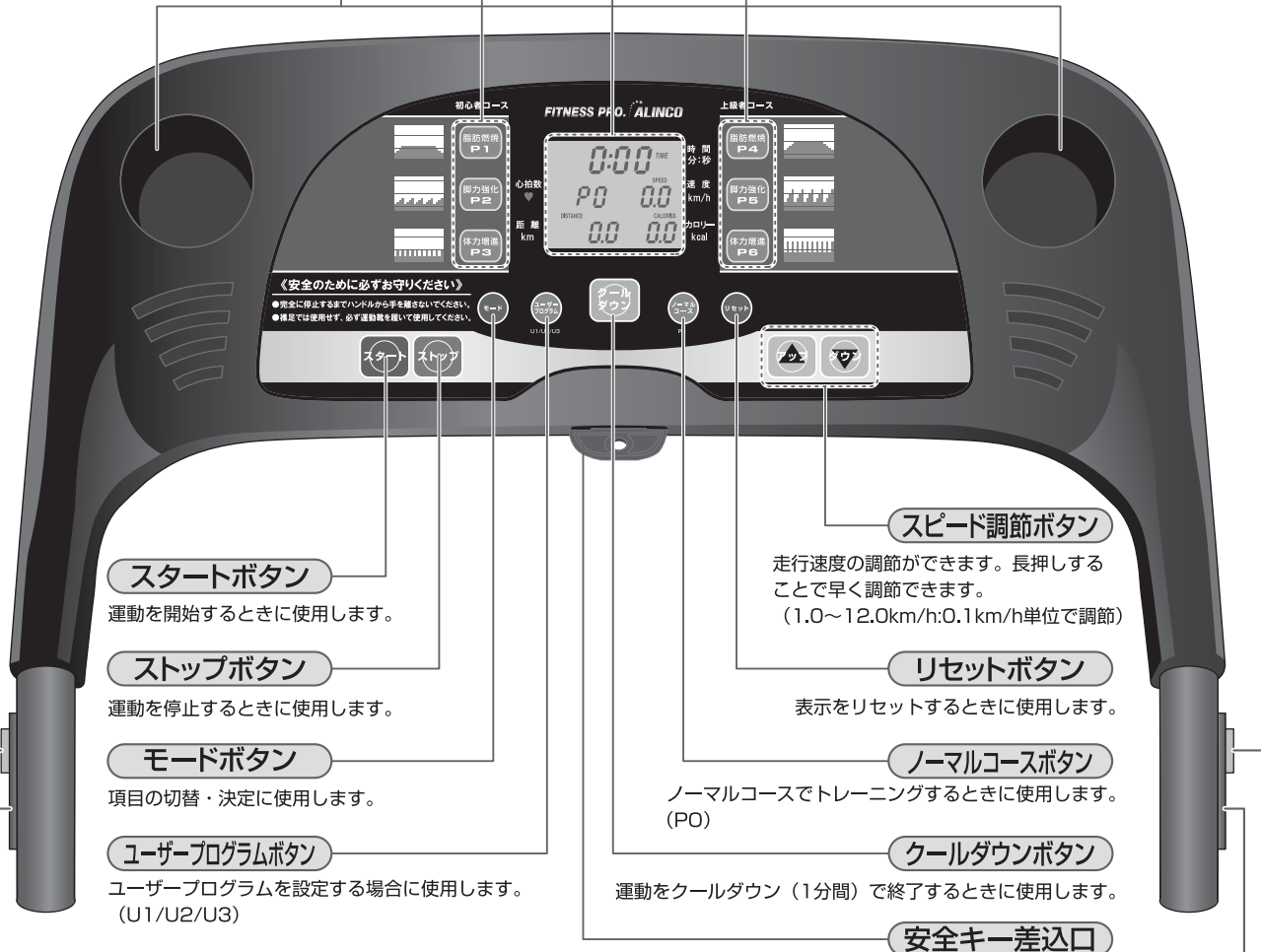
SPEED 速度(km/h)

運動中のスピードを表示します。

DISTANCE 距離(km)

走行距離を表示します。

CALORIES カロリー(kcal)

運転中の消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。
メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

スタートボタン

運動を開始するときに使用します。

ストップボタン

運動を停止するときに使用します。

モードボタン

項目の切替・決定に使用します。

ユーザープログラムボタン

ユーザープログラムを設定する場合に使用します。（U1/U2/U3）

スピード調節ボタン

走行速度の調節ができます。長押しすることで早く調節できます。
（1.0〜12.0km/h:0.1km/h単位で調節）

リセットボタン

表示をリセットするときに使用します。

ノーマルコースボタン

ノーマルコースでトレーニングするときに使用します。(P0)

クールダウンボタン

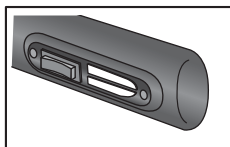
運動をクールダウン（1分間）で終了するときに使用します。

安全キー差込口

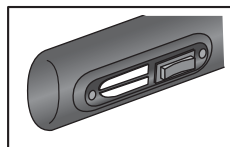
機器を動作させる時は安全キーをセットしてください。事故防止のため、安全キーがここから外れると走行ベルトの回転は停止します。緊急停止する時にはここから安全キーをはずしてください。

グリップセンサー

開始/停止ボタン

パネル上のスタート/ストップ操作をハンドル部でも行うことができます。

グリップセンサー

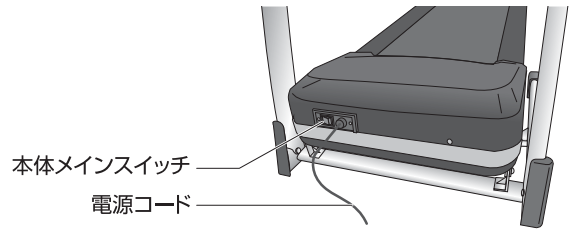
加速/減速調節ボタン

パネル上のスピード調節ボタンでのスピード調節をハンドル部でも行うことができます。

⚠ 注 意 ボタン操作の際は強くボタンを押さないでください。キズや破損の原因になります。

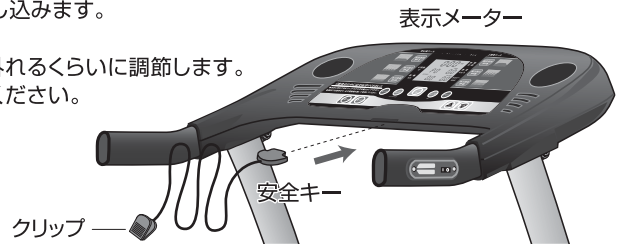
表示メーターの設定及び操作方法（クイックスタート）

1 電源を入れます

●電源プラグをコンセントに差し込みます。
●本体メインスイッチをON表示にしてください。
※「ピッピッ」と音が鳴り、表示メーターに電源が入ります。

⚠警告 必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破損し重大な事故を引き起こす原因になります。1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はおやめください。

2 安全キーをセットします

●安全キーを表示メーターパネル下の「安全キー差込口」に差し込みます。
●安全キーのクリップを腰など外れにくいところに装着します。
●安全キーのひもの長さは、走行エリアから出ると安全キーが外れるくらいに調節します。
※ひもを引っ張ったとき、クリップ側が外れないことを確認してください。

⚠注意 本製品は差し込み式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

3 トレーニングメニューを選択します

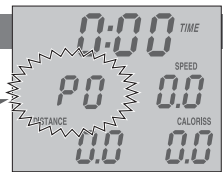
●すぐにトレーニングを始めたい方はそのままお進みください。

目標設定や各プログラムコースで運動を行いたい方は次ページ以降、各トレーニングメニューのページをご覧ください。

P0：ノーマルコースでトレーニングする場合→12ページへ
P1～P6：プログラムコースでトレーニングする場合→13ページへ
U1～U3：ユーザープログラムコースでトレーニングする場合→14ページへ

4 すぐにトレーニングを始めたい場合　（クイックスタート）

●表示メーターは右図のような初期表示になります。

初期画面

5 表示メーター上の【スタートボタン】もしくはサイドハンドルの【開始ボタン】を押してトレーニングを開始します

表示メーターから操作する場合

スタート　表示メーター上の【スタートボタン】を押すと走行ベルトが動き出します。※【ストップボタン】を押すと運動が終了します。

ストップ

サイドハンドルから操作する場合

サイドハンドル左側の【開始ボタン】を押すと走行ベルトが動き出します。※【停止ボタン】を押すと運動が終了します。

⚠注意 走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。
本機の始動時には、両足を走行板左右のサイドステップの上に乗せてスタートします。走行ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

6 速度調節は、表示メーターとサイドハンドルの2箇所の【スピード調節ボタン】で調節できます

走行速度を調節する場合は表示メーター上の【スピード調節ボタン】又は、サイドハンドル（右側）の【加速/減速ボタン】で調節することができます。

■ 走行速度の調節（1,0～12.0km/h、0.1km/h単位で調節）

表示メーターから操作する場合

表示メーター上の【アップボタン】【ダウンボタン】を押す事で走行速度を変える事ができます。

【アップボタン】を押すと走行速度が上がります。

【ダウンボタン】を押すと走行速度が下がります。
※長押しする事で早く調節できます。

サイドハンドルから操作する場合

サイドハンドル右側の【加速ボタン】【減速ボタン】を押す事で走行速度を変える事ができます。

【加速ボタン】を押すと走行速度が上がります。

【減速ボタン】を押すと走行速度が下がります。
※長押しする事で早く調節できます。

⚠注意 速度の調節をする場合にはもう片方（左手）でしっかりとサイドハンドルを握るようにしてください。また、周囲には特にご注意ください。

7 【クールダウンボタン】もしくは【ストップボタン】、【停止ボタン】を押してトレーニングを終了します

クールダウンボタンについて

このボタンを押すと徐々に速度が落ちていきクールダウン（1分間）しながら運動を終了することができます。
カラダに無理な負担を掛けずに、運動を終了できます。

※クールダウンが必要ない場合は、表示メーター上の【ストップボタン】もしくはサイドハンドル左側の【停止ボタン】ですみやかに運動を終了することができます。
※タイマーが30分に達すると、自動停止します。
※安全キーをはずすと停止します。

表示メーターの設定及び操作方法（ノーマルコース）

ノーマルコース:特にプログラムを設定せず、自由に運動するコースです。

最初に説明したトレーニングは速やかにトレーニングを開始するものでしたが、運動時間や距離もしくは、カロリーを設定することで自分に合ったトレーニングを行うことができます。

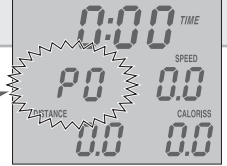
【リセットボタン】を押し、初期画面に戻してから操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

表示メーター上の【ノーマルコースボタン】を押します。

【ノーマルコースボタン】

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

初期画面

そのままスタートする場合

2 必要な項目を選択・設定

【モードボタン】を押すたびに　「時間」→「距離」→「カロリー」と点滅する項目が切り替わっていきます。
設定したい項目を選び、【スピード調節ボタン】を使って目標値が入力できます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

2-1 時間の設定

【モードボタン】を押し、「時間」表示が点滅している状態にします。

時間設定画面

2-1-2 目標時間の入力

【▲▼ボタン】を押し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2-2 距離の設定

【モードボタン】を押し、「距離」表示が点滅している状態にします。

距離設定画面

2-2-2 目標距離の入力

【▲▼ボタン】を押し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2-3 カロリーの設定

【モードボタン】を押し、「カロリー」表示が点滅している状態にします。

カロリー設定画面

2-3-2 目標カロリーの入力

【▲▼ボタン】を押し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モードボタン】を押すと確定します。
再び【モードボタン】を押すと、2.「必要な項目を選択・設定」へ戻ります。

設定が終われば、3.「トレーニングの開始」へ

3 トレーニングの開始

表示メーター上の【スタートボタン】もしくはサイドハンドル（左側）の【開始ボタン】を押してトレーニングを開始します。

表示メーターから操作する場合

表示メーター上の【スタートボタン】を押してください。

ストップ　このボタンで停止できます。

サイドハンドルから操作する場合

サイドハンドル左側の【開始ボタン】を押してください。

開始:スタートします　停止:ストップします

3-1 速度の調節

運動中に【スピード調節ボタン】で速度の調節が行えます。

表示メーターから操作する場合

アップ　表示メーター上の【スピード調節ボタン】で調節できます。

ダウン

サイドハンドルから操作する場合

サイドハンドル右側の【加速/減速ボタン】で調節できます。

減速:速度が下がります　加速:速度が上がります

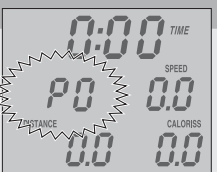
4 トレーニングの終了

表示メーター上の【クールダウンボタン】もしくは【ストップボタン】、またはサイドハンドルの【停止ボタン】を押して運動を終了します。

●手順2で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。ただし、【距離】・【カロリー】に関しては目標値に達成していなくても運動開始後30分で停止します。

5 リセットで初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、初期画面に戻ります。

初期画面

表示メーターの設定及び操作方法（ノーマルコース）

表示メーターの設定及び操作方法（プログラムコース）

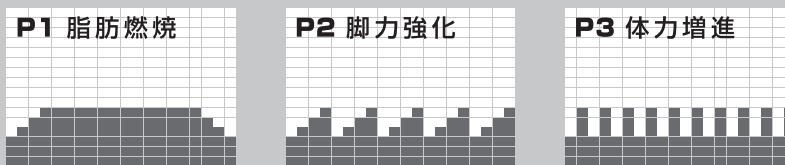
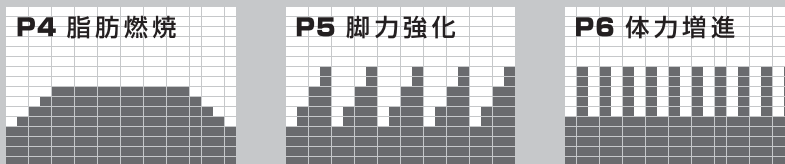
プログラムコース：6種類の変化に富んだプログラムからお好みのプログラムを選択してトレーニングするコースです。

下記の6種類のプログラムからお好みのプログラムを選ぶことができ、運動時間の目標設定が出来るので、自分の体力レベルに合わせてトレーニングが行えます。

初心者コース

P1 脂肪燃焼　P2 脚力強化　P3 体力増進

上級者コース

P4 脂肪燃焼　P5 脚力強化　P6 体力増進

プログラムコースは、一定時間ごとに速度が自動で変化します。※目標時間により間隔は異なりますが、速度が変化する前にアラームがなります。

【リセットボタン】を押し、初期画面に戻してから操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

表示メーター上の【ワンタッチプログラム選択ボタン】からお好みのプログラムコースを選びます。

【ワンタッチプログラムボタン】

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

そのままスタートする場合

2 時間の設定

【モードボタン】を押し、「時間」表示が点滅している状態にします。

時間設定画面

2-1 目標時間の入力

【▲▼ボタン】を押し、目標時間を入力します。

（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと確定します。
再び【モードボタン】を押すと、2.「時間の設定」へ戻ります。

設定が終われば、3.「トレーニングの開始」へ

3 トレーニングの開始

表示メーター上の【スタートボタン】もしくはサイドハンドル（左側）の【開始ボタン】を押してトレーニングを開始します。

スタート　表示メーター上の【スタートボタン】を押してください。

このボタンで停止できます。

サイドハンドル左側の【開始ボタン】を押してください。

開始：スタートします　停止：ストップします

3-1 速度の調節

運動中に【スピード調節ボタン】で速度の調節が行えます。

アップ　表示メーター上の【スピード調節ボタン】で調節できます。

サイドハンドル右側の【加速/減速ボタン】で調節できます。

減速：速度が下がります　加速：速度が上がります

4 トレーニングの終了

表示メーター上の【クールダウンボタン】もしくは【ストップボタン】、またはサイドハンドルの【停止ボタン】を押して運動を終了します。

●手順2で設定した「時間」に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

5 リセットで初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、初期画面に戻ります。

初期画面

表示メーターの設定及び操作方法（ユーザープログラムコース）

ユーザープログラムコース:オリジナルのプログラムを作成することができるコースです。

オリジナルのプログラムを作成することができます。

ユーザープログラムコースは「U1」、「U2」、「U3」の3種類の設定が可能です。

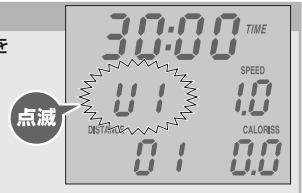
【リセットボタン】を押し、初期画面に戻してから操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

表示メーター上の【ユーザープログラムボタン】を押し、次に【スピード調節ボタン】を押して「U1」「U2」「U3」を選びます。

●一度プログラムを作成されますと、そのプログラムが保存されます。
表示メーター上の【スタートボタン】もしくはサイドハンドル（左側）の【開始ボタン】を押すとそのプログラムで運動が開始されます。

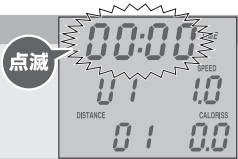
※プログラムを変更したい場合は、新しいプログラムを上書きしてください。

点滅

そのままスタートする場合

【ユーザープログラムボタン】

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2-1 時間の設定

【モードボタン】を押し、「時間」表示が点滅している状態にします。

点滅

時間設定画面

2-1-2 目標時間の入力

【 】ボタン】を押し、目標時間を入力します。

（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

点滅

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2-2 速度の設定

1列目の速度が点滅します。
→【スピード調節ボタン】で1列目の速度レベルを入力します。

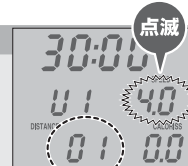
【モードボタン】を押すと次の速度が点滅します。
→【スピード調節ボタン】で2列目の速度レベルを入力します。

以下同様に20列目まで速度レベルを入力していきます。

速度設定画面

点滅

1列目

点滅

20列目

ユーザープログラム作成中でも【モードボタン】を長押し（約3秒）すると、入力完了となります。

入力が終われば3.「トレーニングの開始」へ

3 トレーニングの開始

表示メーター上の【スタートボタン】もしくはサイドハンドル（左側）の【開始ボタン】を押してトレーニングを開始します。

（表示メーターから操作する場合）

表示メーター上の【スタートボタン】を押してください。

このボタンで停止できます。

（サイドハンドルから操作する場合）

サイドハンドル左側の【開始ボタン】を押してください。

開始:スタートします　停止:ストップします

3-1 速度の調節

運動中に【スピード調節ボタン】で速度の調節が行えます。

（表示メーターから操作する場合）

表示メーター上の【スピード調節ボタン】で調節できます。

（サイドハンドルから操作する場合）

サイドハンドル右側の【加速/減速ボタン】で調節できます。

減速:速度が下がります　加速:速度が上がります

4 トレーニングの終了

表示メーター上の【クールダウンボタン】もしくは【ストップボタン】、またはサイドハンドルの【停止ボタン】を押して運動を終了します。

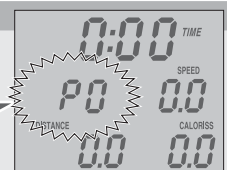
●手順2で設定した「時間」に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

5 リセットで初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、初期画面に戻ります。

点滅

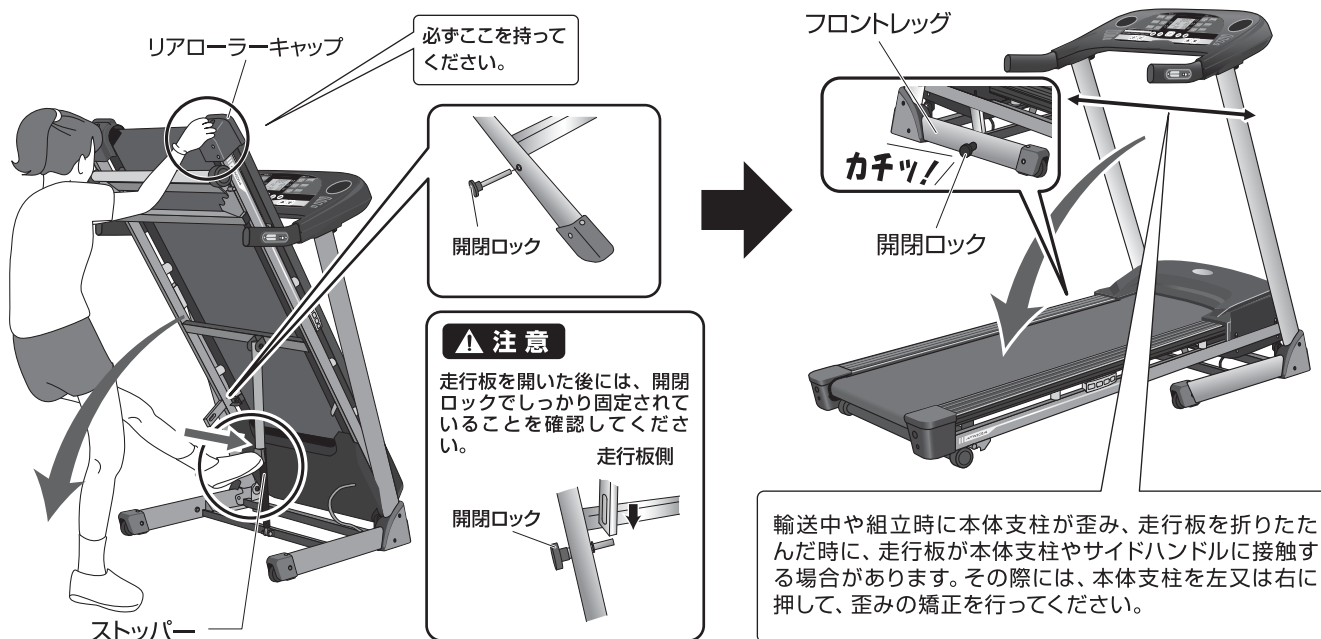
初期画面

表示メーターの設定及び操作方法（ユーザープログラムコース）

走行板の開き方・折りたたみ方法

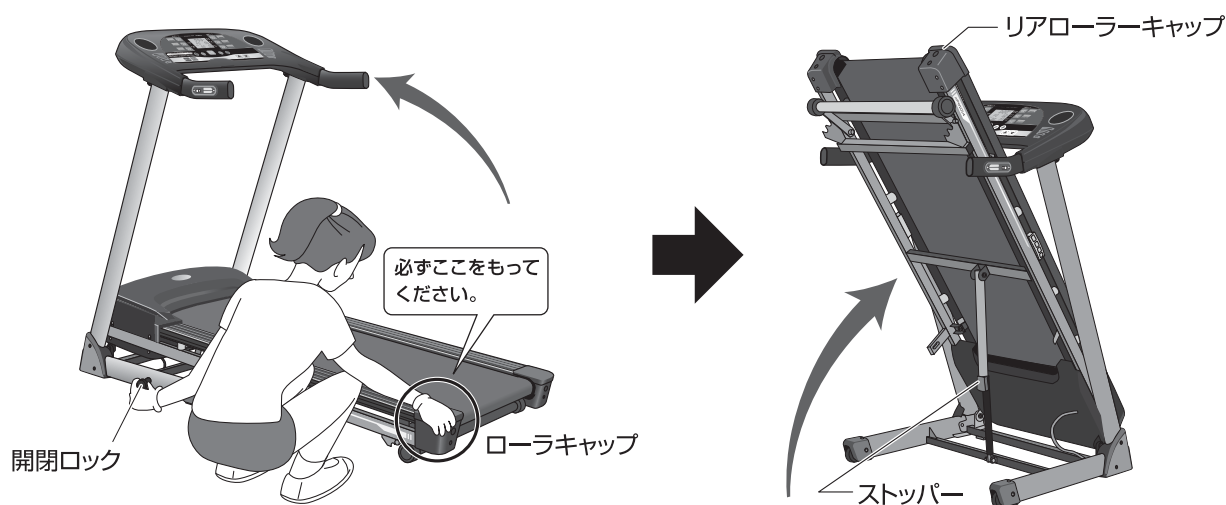
走行板の開き方

1.両手でリアローラーキャップを持ち、片足で「ストッパー」を押さえると、ストッパーが解除され、ゆっくり走行板が下がっていきます。最後まで手を離さずに走行板をゆっくり降ろします。

2.走行板を開いた後に、開閉ロックでしっかり固定されていることを確認してください。

※走行板の下や周囲に人やペット、物がおいていないかご確認ください。
※固定用ストッパーを挿入したまま走行板を開くと、固定用ストッパーが接触、破損する危険性があるため、必ず固定用ストッパーを一旦外してから走行板を開いてください。

折りたたみ方法

1.片手で開閉ロックを引きながらもう一方の手でリアローラーキャップを持ち、ゆっくりと走行板を引き上げます。ストッパーがしっかりと固定される位置まで走行板を上げます。

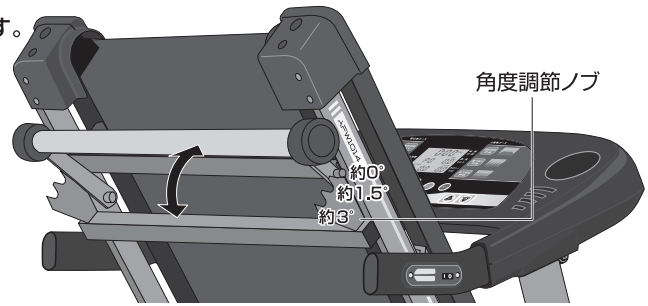
2.折りたたみ後、走行板がストッパーで固定されているか、必ず確認してください。

警 告

※折りたたみ時は、必ずストッパーでしっかり固定されているかご確認ください。走行板が倒れる場合があり、大変危険です。
※走行板を上げ降ろしする時には、必ず最後まで走行板（リアローラーキャップ部）から手を離さないでください。

傾斜角度の調節方法／ご使用前の確認／始動時・使用時の注意

傾斜角度の調節方法

本製品は傾斜角度が3段階(約0°/1.5°/3°)で調節できます。折りたたんだ状態で調節を行います。

両手でレアレッグバーの中央部を持ちながら、リアレッグバーを引っ張って移動させ、お好みの角度に調節してください。

ご使用前の確認 （安全の為毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

走行ベルトの確認 輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ず、ベルトがたるんでいないかご確認ください。

ベルトの回転に抵抗しても、ベルトが回る事を確認

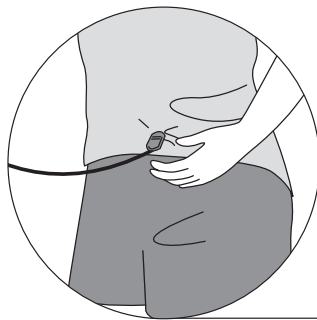
●確認方法
低速（1km/h）の状態で走行ベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えて滑らないか確認してください。

●調節方法
走行ベルトの調節方法はP17「走行ベルトの調節方法」をご参照ください。

停止時のタイミング 【ストップボタン】や【停止ボタン】を押した時や「安全キー」をはずした時にどの程度で止まるのかをご使用前に確認してください。

●「ストップ」ボタンを押した場合･･･

●安全キーをはずした場合･･･

始動時・使用時の注意

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップを腰のあたりに取り付けます。安全キーのひもが引っ張られた時に、メーターから安全キーが外れることを確認しておいてください。

運動中はサイドハンドルを握ってください。サイドハンドルを握らないで運動した場合、転倒など、事故やケガの原因となります。

走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。

本機の始動時には、両足を走行板左右のサイドステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

走行ベルト

走行中、走行ベルト以外の場所を踏むと転倒の恐れがありますので、走行ベルトの上を真っ直ぐ歩くまたは走るようにしましょう。

サイドステップ

素足･靴下･ストッキングで使用しないでください。
必ず運動靴を履いてご使用ください。

走行ベルトの調節方法／移動方法

使用を重ねると走行ベルトがスリップしたり片寄ってくる場合があります。その時は下図のように本体後方にあるボルトを六角レンチで回して、片寄りを調節してください。また、走行ベルトの調節は定期的に行ってください。

1.ベルトが右による場合

左をゆるめて、右をしめる。

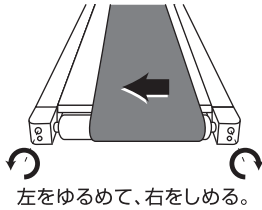
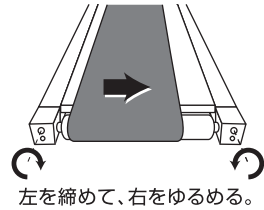
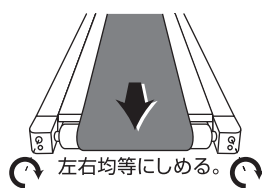
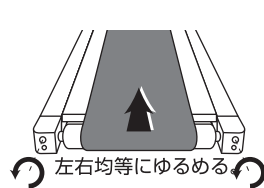
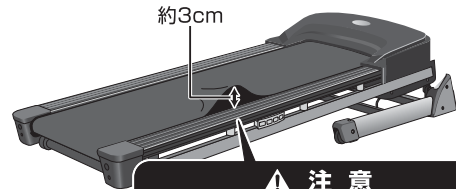
2.ベルトが左による場合

左を締めて、右をゆるめる。

3.ベルトがたるんでいる場合

左右均等にしめる。

4.ベルトが張りすぎている場合

左右均等にゆるめる。

※適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。
あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

⚠ 注 意
走行ベルトの回転をスムーズにする為、ベルトのスリップや急停止を感じられますようになりましたら、シリコンオイルまたはシリコンスプレーを塗布してください。
（シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。）

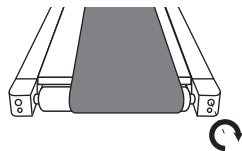
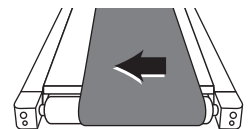
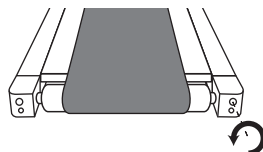
⚠ 注 意 運動中及び機械の移動・調節の際には、必ず水平な場所で床面を保護するマットなどを敷いて行ってください。

⚠ 注 意 ホイール部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの使用や、本体が左右に激しく揺れる程の走行は絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

⚠ 警 告 運動中は絶対にホイール部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

※走行ベルトは消耗品です。交換用パーツ（有償）は弊社代理店にてお取り寄せできます。

走行ベルト調節のポイント　ベルトが右または左に片寄った場合

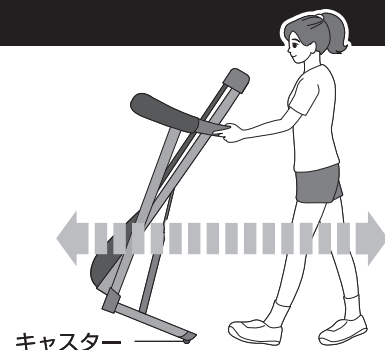
手順 1 ベルトが片寄った側の調節ボルトを付属工具で締めます。

手順 2 人が乗っていない状態で電源を入れ、低速でベルトを回すと、ベルトは中央へ戻っていきます。
（ベルトを回しても中央へ戻らない場合は、【手順1】で締めた調節ボルトを更に締めてください。）

手順 3 ベルトが中央付近へ戻ってきましたら、【手順1】で締めた調節ボルトを少し緩めてください。
（ここで調節ボルトを緩めないと、ベルトは中央を通り越して反対側へ片寄っていってしまいます。）

手順 4 再度、人が乗っていない状態で電源を入れ、低速でベルトを回し、ベルトが中央で安定して回転している状態を確認します。
（ベルトが再び片寄るような場合には、再度【手順1】から調節を行ってください。）

⚠ 注 意 走行ベルトが動いている状態では危険ですので、電源を切ってから調節ボルトを回してください。

走行ベルトの調節後は、P16「ご使用前の確認」の内容と、P18「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

移動方法

本体を折りたたんだ状態で、歩行板が固定されていることを確認してから、
サイドハンドルを握り、ゆっくりと図のように倒して移動してください。
移動時に床が傷つかないようご注意ください。

※床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板故障・ヒューズ切れなどの原因になります。

故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスを行ってください。
※シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。

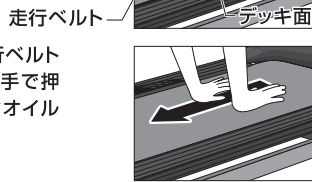
確認作業 1

□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはないですか？
□ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

確認作業 2

□ 走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを十分に塗ってください。

● シリコンオイルの塗布方法

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。
（左右それぞれから行ってください。）

その後、人が乗っていない状態で走行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

■シリコンオイルの塗布についての注意点

シリコンオイルは、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モーターに負担をかけないようにするために塗ります。

※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。	⇒	○購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はございません。 ○シリコンオイルの塗布時期は、4～6ヶ月毎が目安です。
※シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。	⇒	○シリコンオイルを多量に塗布されると、駆動部タイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。

お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れしてください。

⚠警告 お手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■ 本　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

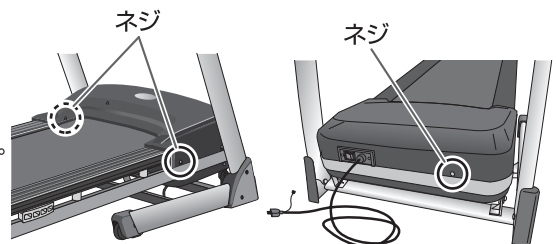
⚠注意 走行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

■ ホイールカバー内：乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

⚠注意 走行ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まり、場合によっては故障の原因になります。1ヶ月に1回はホイールカバーを開けて内部のほこりを取り除いてください。

ホイールカバーの開閉方法

1. 本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. ホイールカバーを固定しているネジ(3ヶ所)を緩め、ホイールカバーを取り外してください。
3. ほこりを取り除いた後は、再びホイールカバーを閉じ、全てのネジを締めてください。

⚠注意 作動直後は、ホイールカバー内の部品（モーターや基板など）は熱を持っています。ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上待ってからホイールカバーを開けてください。

グリップセンサー使用上の注意／ 故障かな?と思う前に

グリップセンサー使用上の注意

■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

【手のひらが濡れている場合】
タオルなどで汗をしっかり拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾燥している場合】
濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

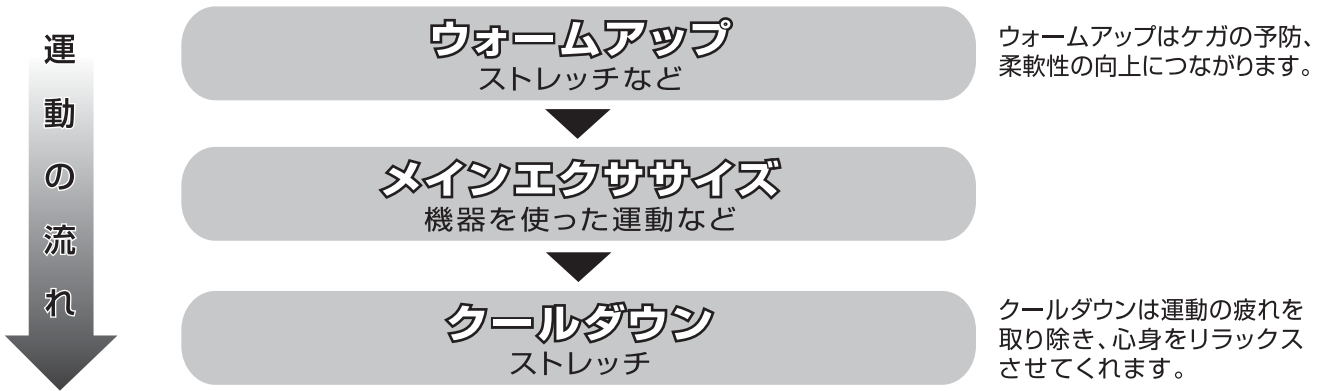
●血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。その場合には、血行を良くしてから測定をしてください。
●このメーターは、医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

■ 故障かな?と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

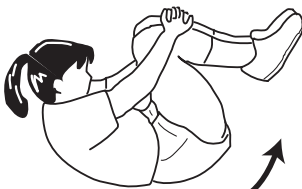
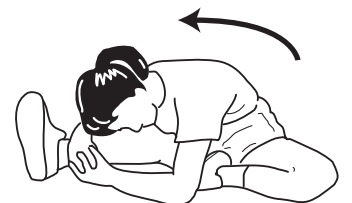
症　状	チェック箇所
●走行ベルトがスリップする場合 （スムーズに回らない場合）	○走行ベルトを張ってください。 （P17走行ベルトの調節方法参照） ○走行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。 （シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。）
●異音がする場合	○各部のネジのゆるみを確認してください。 ○走行ベルトの片寄りを確認してください。 （P17走行ベルトの調節方法参照）
●正常な表示が出ない場合	○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 ○「－－－－」と表示される場合は、安全キーが正常にセットされているか確認してください。
●表示メーターのボタンを押しても受け付けない場合	○操作手順を確認してください。 ○ボタンをしっかり押していますか。 ○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。
●モーターが回らない場合	○ご使用されているコンセントのブレーカーを確認してください。 ○本体メインスイッチがONになっていますか? ○安全キーは正しくセットされていますか? ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか? （P11以降の操作方法をもう一度ご確認ください。）
●スピードが上がらない	○室温が低いとモーターが温まるまでスピードが上がりません。 室温を上げてご使用ください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話またはFAXでその状況を伝えてください。
その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方･久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、
ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数}× 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

保 証 書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに順ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。
   - a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震等による故障
   - c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   - e. 保存上の不備
   - f. 弊社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 学校・スポーツジム・業務用等の不特定多数による使用
   - i. 日本国外でのご使用の場合
   - j. 本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　）ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

アルインコ株式会社
カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120ー30ー4515
(AM10:00～PM4:00　但しPM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072ー678ー6410